

¿Por qué practicar Yoga?

Publicado el 04-08-2020 por Admin



Muchos artículos y libros abordan el Yoga explicando su significado, sus diferentes tipos, los detalles técnicos de sus asanas (posturas) y sus beneficios. No tengo la intención de repetir, entonces, conceptos donde es bastante difícil aportar algo nuevo. Aspiro a motivar a que prueben quienes nunca lo han practicado, y si el lector ya probó y lo abandonó… a que retome su práctica, en todo caso, con un nuevo enfoque.

Muchas personas suponen que el Yoga es sólo para adultos mayores, que practicarlo implica quedarse quieto, aburrirse, elongar, realizar posturas acrobáticas, responder a una prescripción médica o buscar algún tipo de milagro reparador para nuestra dolencia. Quizás se desconozca que todos podemos practicar Yoga. Sin embargo, no todos los tipos de yoga son para todos. Otra presunción consiste en pensar que el Yoga se limita a ser solo una actividad física. Si lo reducimos a ese concepto, nos perdemos todo lo asociado que viene con su práctica, despojándolo de su esencia espiritual.

Cuando practicamos Yoga, sin darnos cuenta, nuestra conciencia corporal comienza a cambiar. Nos volvemos más conscientes de nuestros huesos, nuestros órganos, de la totalidad de nuestro cuerpo. Observamos nuestra postura, la manera en que colocamos nuestras manos y mordida incluso fuera de la práctica. Y nos corregimos al observarnos en malas posturas. Nos damos cuenta que todo comienza a doler menos, y cuando abandonamos la práctica los dolores regresan para recordarnos la necesidad de atender nuestro cuerpo. Al ejercitarlo aprendemos a respirar. Pero, ¿cómo…?, ¿no nacemos sabiendo respirar? Si, sabemos respirar de manera autómata, pero el Yoga nos enseña a hacerlo de manera presente, aprovechando los beneficios de una respiración consciente y los momentos de la vida donde podemos aplicar esos Pranayamas (ejercicios respiratorios), ya sea para llamarnos a la calma luego de una situación

de mucho stress, para sobrellevar un ataque de pánico, para bajar nuestra presión arterial o simplemente para respirar y ¡sentirnos vivos!

¡La práctica regular nos vuelve más jóvenes! En India la flexibilidad corporal es sinónimo de juventud. Una persona más flexible es una persona más libre. Y si no se comprende el concepto piense en cómo dependemos de los pasamanos a la hora de subir a un transporte público. Nuestro humor mejora. Dormimos mejor y eso sucede porque todo nuestro sistema endócrino comienza a regularse. Tenemos mayor autoestima y aunque la finalidad del Yoga no sea poder doblarse y tocar el piso con las manos, cuando lo hacemos nos llenamos de alegría y orgullo.

Nuestra conciencia holística también cambia: reconocemos el cuerpo, la mente, las emociones, la energía, nuestra alma y la de todos los seres vivientes. El Yoga nos conecta con la tierra, el agua, el aire… Nos une a todo. Y si eso sucede en un espacio cerrado… ¡imagine la sensación de su práctica en la naturaleza! Por consiguiente, es una filosofía de vida que puede abordarse desde la lectura y el estudio, la acción, la devoción o la plegaria, la meditación, el cuerpo físico, la respiración… hasta sus preceptos morales (Yamas y Niyamas). Estos últimos nos vuelven más compasivos. Primero, con uno mismo y luego con los demás. El Yoga demuestra que se puede vivir de una mejor manera, más relajada, más plena. El Yoga nos conecta con nuestra espiritualidad, con el deseo de ser mejor persona para uno y para los otros.

Lorena Eliana Perez
LoreperezYoga
lorenaeliana@yahoo.com | Facebook: Lorena Eliana Perez. | Instagram: Lorena Perez Mazama

NOTA: publicado el 4/8/2020 en el Blog Post de *Terapeutas Holisticos en Red*:
https://terapeutasholisticosenred.com/blogPost.php?id_blog=10